



いただきます

令和7年10月
大阪市立南大江小学校

さわやかですごしやすい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」運動にも学習にもぴったりの季節です。秋は、冬に向けてエネルギーをたくわえるために食欲も出てくるころです。食べすぎにはくれぐれも注意しながら、「味覚の秋」も楽しみましょう。

秋が旬の食べものを食べよう！



秋は、おいしい食べものがたくさんとれるので「実りの秋」ともいわれます。
この時期は、さんま、さつまいもなどがおいしい季節です。

秋にとれる食べものには、ほかにどのようなものがあるのかさがしてみるのもいいですね。
旬の食べものを知り、おいしくいただきましょう。

旬とは・・・

食べものが、

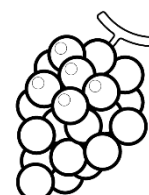
- ・栄養がたくさんふくまれている時期のこと
- ・一番おいしい時期のこと
- ・一番たくさんとれる時期のことをいいます。



旬を知ろう！



秋が旬の食べものには、
さつまいも・さといも・にんじん・米・くり・かき・ぶどう・さんま・しめじなどがあります。



～10月の献立紹介～

10月の献立には秋が旬の食べものが出てきます。

◆旬の果物を使って…

10月2日(木)・10月29日(水)りんご 10月10日(金)和なし(カット缶)

◆旬のさつまいもを使って…

10月2日(木)鶏肉とさつまいものシチュー

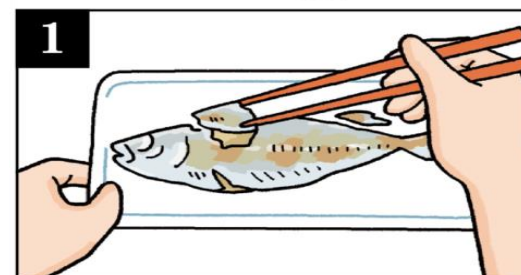
10月7日(火)大学いも

10月17日(金)おさつチップス

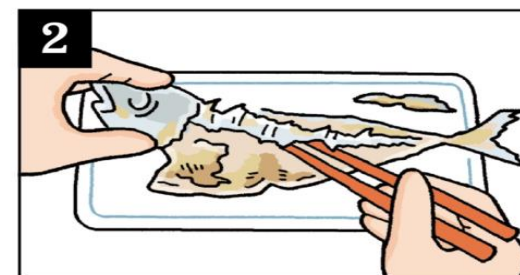


焼き魚の食べ方

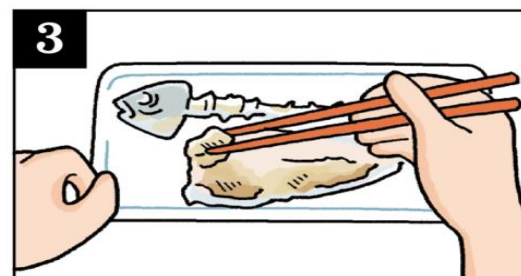
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



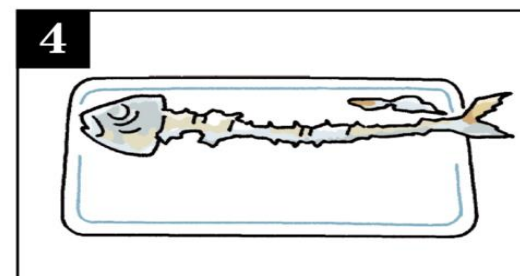
背びれや胸びれを取り、血のおくに置き、
上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間に、
はしを入れて外します。



頭と中骨は血のおくに置き、下の身も
頭の方から食べます。



食べ終わったら、残った骨などは、血の
おくにまとめておきます。